



Inviterer til

Groruddalsmesterskapet 2019

Lørdag 30. mars – kl 10.00

Fellesstart, fristil

Lillomarka arena

Klasse	Distanse	Løype	Starttid
J/G 7, 8, 9 og 10 år	1,6 km [intervallstart]	Rød løype	10:00
J/G 11 og 12	2 km	Blå til vende- punkt + rød	10:15
J/G 13 og 14 år	3 km	Blå + rød løype	10:30
Trimklasse (klassisk)	3 km	Blå + rød løype	10:30
J 15 og 16 år K 17, 18 og 19-20 år K senior og K veteran (36-45) K superveteran (46 og eldre)	6 km	Blå + rød løype x 2	10:45
G 15 og 16 M 17, 18 og 19-20 år M senior og M veteran (36-45) M superveteran (46 og eldre)	9 km	Blå + rød løype x 3	11:10

Premiering: Beste klubb sammenlagt etter olympiske poeng: 7-5-4-3-2-1 hvor samtlige fullførte fra plass 7 og utover får 1 poeng. Alle deltakere tom 10 års klassen får 1 poeng. Dette er de som ikke blir rangert.

Trimklasse Trimklasse er klassisk og her er det ingen rangering. Alle deltakere får 1 poeng

Påmelding: Påmeldingsfrist: fredag 22. mars kl 24:00. MELD PÅ HER

Annen informasjon: Det er ingen startkontingent. Startnummer utdeles i arenaen fra kl. 09.30 i Arenahuset. Det er mulig det blir noe salg av sveler og varm drikke, pølsegrilling....